

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 4

Rubrik: Pro Senectute : wer was wie wo

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Frühling ist ein guter Zeitpunkt für neue Hobbys und frische Aktivitäten: Hier eine Auswahl der vielfältigen Pro-Senectute-Dienstleistungen. Mehr Informationen finden Sie im Internet oder bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – alle Adressen stehen auf der Website www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

«SELBSTBESTIMMUNG AM LEBENSENDE»

Neigt sich das Leben dem Ende zu, stellen sich heute immer mehr Fragen. Selbstbestimmung am Lebensende und beim Sterben wird zum Normalfall. Damit hängt aber auch ein Mehr an Verantwortung zusammen. Das Referat von Dr. Heinz Rüegger geht der Frage nach, wie weit wir überhaupt über unser Lebensende bestimmen können und sollen. Im zweiten Teil wird Carmen Frei den Referenten befragen und Fragen aus dem Publikum aufnehmen.

Daten: 20. März in Brugg (Pflegezentrum Süssbach AG), 26. März in Buchs (Gemeindesaal), 28. März in Bad Zurzach (Zentrum Langwies), 10. April in Bremgarten (St.-Josef-Stiftung), 11. April in Stein (Saalbau). Beginn jeweils um 19 Uhr, der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht notwendig. Infos:

Telefon 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch

APPENZEL AUSSERRHODEN

SPIELEN FÜRS GEDÄCHTNIS

Spielerisch in Heiden oder Gais den Geist fit halten. Jeden letzten Sonntagnachmittag im Monat lädt das Sonntagscafé in Herisau zur Einkehr. Hier treffen Sie Leute, Gesprächs- oder Spielpartner/innen, ein offenes Ohr, und natürlich gibt es Kaffee und Kuchen. Unser Erlebniskalender erscheint im Frühling mit neuen Angeboten: Pétanque, Treff für Partnersuchende, Jin Shin Jyutsu gegen Beschwerden, Italienisch für Einsteiger/innen und vieles mehr. Bestellen Sie den kompletten Erlebniskalender. Informationen:

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

APPENZEL INNERRHODEN

HILFE BEI DEN STEUERN?

Sie haben überschaubare finanzielle Verhältnisse, fühlen sich jedoch beim Ausfüllen der Steuererklärung unsicher und legen diese deshalb immer wieder zur Seite? Wir beraten und unterstützen Sie gerne beim korrekten Ausfüllen. Am Mittwoch, 10. April, können Sie die verschiedenen Möglichkeiten mit ihrem iPhone/iPad kennenlernen: Der Kursleiter geht auf Fragen und Wünsche ein. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und auf

www.ai.prosenectute.ch

Telefon 071 788 10 21

BASEL/BASELSTADT

DIGITAL CAFÉ

Wer mit seinem modernen Handy nicht klarkommt oder nicht weiss, wie man auf dem iPad eine App herunterlädt, um sich online ein SBB-Sparbillett zu kaufen, kann sich beim Streifzug durch die digitale Welt neu einfach im Café helfen lassen: schnell, unkompliziert, gratis und franko. Das «Digital Café» von Pro Senectute beider Basel findet bis Ende Mai jeweils am Dienstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr im Café des Sutter Begg an der Eisengasse beim Marktplatz statt (1. Stock, Lift). Zur Seite stehen den Ratsuchenden Lernende der Basler Kantonalbank, die sich mit Smartphones und Tablets bestens auskennen. Sie beantworten Fragen und helfen bei Problemen.

Telefon 061 206 44 44

digital-cafe.ch

KANTON BERN

WOHL VERSORGT UND VORGESORGT

Region Bern Wir bieten ein breites Angebot zu den Docupass-Vorsorge-

instrumenten: allgemeine Informationsveranstaltungen, vertiefende Kurse zu den einzelnen Vorsorgedokumenten, professionell begleitete Docupass-Workshops in Kleingruppen und Beratungsgespräche mit Sozialarbeitenden für individuelle Fragen:

Telefon 031 359 03 03

www.be.prosenectute.ch

Biel/Bienne-Seeland Wird Ihnen im Haushalt manchmal alles zu viel?

Gerne sind wir für Sie da! Unser freundliches und motiviertes Personal übernimmt Ihre Haushaltsreinigung. Informieren Sie sich über unsere

Konditionen:

Telefon 032 328 31 16

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Allround (FitGym):

Um selbständig zu bleiben, ist regelmässiges Training unabdingbar. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden. Weitere Infos:

Telefon 033 226 70 70

Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Gefahren erkennen und reagieren: Was, wenn jemand zu nahe kommt? Die Kantonspolizei informiert über die Tricks von Betrügerinnen und Dieben am 29. April um 14 Uhr im «Ochsen» Lützelflüh, Kurs zum Vertiefen ab 6. Mai. Anmelden:

Telefon 062 916 80 90

Mail chantal.galliker@be.prosenectute.ch

FREIBURG

SPORT, BILDUNG UND FREIZEITKURSE

Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote und bestellen Sie unser Aktivitäten-Programm. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei! Damit Essen ein Genuss bleibt, bietet Ihnen der Mittagstisch die Möglichkeit, eine



Mahlzeit gemeinsam zu geniessen, zu diskutieren und sich regelmässig zu treffen. Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Telefon 026 347 12 40
Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

EINTAUCHEN IN EINE NEUE APP-WELT

Ältere Menschen haben Spass am Umgang mit ihrem Smartphone und wollen neue App-Anwendungen kennenlernen: Im App-Workshop von Pro Senectute Glarus, der zweimal im Monat unentgeltlich stattfindet, treffen sich Interessierte, um gemeinsam in neue App-Welten einzutauchen. Geleitet wird der Workshop von vier kompetenten pensionierten Persönlichkeiten. Nach einer Stunde intensivem Arbeiten folgen Erfahrungsaustausch und Erfrischungen.

Telefon 055 645 60 20
www.gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN

SCHÖN ALT

Beim Fotoshooting am 3. April von 10 bis 17 Uhr auf dem Alexanderplatz in Chur posieren Seniorinnen und Senioren für die 100-jährige Pro

Senectute Graubünden. Zwei Fotografen stehen mit der Kamera für Sie parat. Ihr Portrait werden wir mit Ihrem Einverständnis für unser Jubiläumsjahr verwenden. Kommen Sie vorbei und werden Sie Teil unseres Jubiläums. Als Dank schenken wir Ihnen einen Kaffee oder Tee in der Confiserie Maron!

Telefon 081 252 75 83
Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

STEUERERKLÄRUNGSDIENST FÜR MENSCHEN IM AHV-ALTER

Das Ausfüllen der Steuererklärung ist nicht immer einfach. Unsere erfahrenen Steuerfachpersonen beraten, helfen und unterstützen Menschen im AHV-Alter beim Ausfüllen der Steuererklärung – diskret und kompetent. Die Beratungen finden in Luzern, Emmen, Willisau, Sursee und Hochdorf statt. Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin für eine persönliche Besprechung oder senden Sie uns Ihre Steuerunterlagen. Die Preise sind abhängig vom Reinvermögen. Alle Fachpersonen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht.

Telefon 041 319 22 80
Mail steuern@lu.prosenectute.ch

«Gemeinsam geniessen und diskutieren im Sonntagscafé in Herisau.»

www.ar.prosenectute.ch

NIDWALDEN

JASSFERIEN IN APPENZEL

Jassferien vom 3. bis 7. Juni im Hotel Löwen in Appenzell. Auch wenn Sie nicht jassen, sind Sie herzlich eingeladen: Das Appenzellerland bietet vielfältige Ausflugsmöglichkeiten. Leitung: Hansruedi Helfenstein und Annemarie Jenni. Steuererklärungsdienst für Menschen ab ca. 60 Jahren: Im Auftrag von Pro Senectute füllen Fachleute Ihre Steuererklärung gegen Entgelt aus, Voraussetzung sind überschaubare Einkommens- und Vermögensverhältnisse (keine Immobilien). Auskunft und Anmeldung:

Telefon 041 610 76 09
Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

FERIEN MIT GLEICHGESINNTEN

Gönnen Sie sich eine Abwechslung zum Alltag mit PS Ferien. Wanderfreunde entdecken Gais und das

hügelige Appenzellerland. Nach dem Motto «gemütlich und gesellig» führt die begleitete Ferienwoche ins Unterengadin: In Scuol steht eine Vielfalt von Ausflügen direkt vor der Hoteltüre zur Verfügung. Beide Angebote vom 8. bis 14. September. Verlangen Sie die detaillierte Ausschreibung. Sichern Sie sich frühzeitig einen der beliebten Plätze.

Telefon 041 666 25 45
www.ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

**WANDERN:
MEHR ALS NUR BEWEGUNG**
Der Mensch geht, seit er steht, also seit fünf Millionen Jahren. Dass das Gehen auch Balsam für Körper und Seele sein kann, ist er sich noch nicht so lange bewusst. «Wandern ist des Menschen Lust»: Alle zwei Wochen haben Sie Gelegenheit, mit Gleichgesinnten auf geführten Wanderungen oder Exkursionen im Naturpark SH die Gegend zu erkunden. Unsere beliebten Wandertage finden vom 1. bis 5. Juli am Schwarzsee statt: Geniessen Sie die Vielfalt der Bergblumen ebenso wie die Erlebnisse in der Gruppe. Oder entdecken Sie in einer Genusswoche das Piemont vom 23. bis 28. September. Verlangen Sie unser Wanderprogramm:

Telefon 052 634 01 30
Mail nicole.bürgin@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ

**REISEN MIT
DEM SMARTPHONE**

Innerschwyz Der Frühling kommt – der Heuschnupfen auch. Allergien lassen sich mit natürlichen Therapien behandeln, der Vortrag vom 15. April vermittelt Tipps dazu. Die wärmeren Tage laden ein, sich zu bewegen und auf Reisen zu gehen: Am 27. April bieten wir einen E-Bike-Kurs an, und mit dem Vortrag zu Smartphone und Reisen vom 24. April lernen Sie, Ihre

Reise mit digitalen Hilfsmitteln optimal zu planen. Information:

Telefon 041 825 13 83
Mail beratungsstelle@sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

**STEUERERKLÄRUNG IN
VERTRAUVENSVOLLEN HÄNDEN**
In diesen Tagen erhalten wir die Steuererklärung. Das Sammeln aller Unterlagen und das Übertragen der Daten in die Steuererklärung bedeutet für viele Senior/innen eine Herausforderung. Unsere geschulten Mitarbeitenden helfen Ihnen bei diesen Aufgaben. Für weitere Informationen stehen unsere Fachstellen zur Verfügung: Solothurn/Thal-Gäu (032 626 59 79), Grenchen (032 653 60 60), Olten-Gösgen (062 287 10 20), Dorneck-Thierstein (061 781 12 75).

Mail info@so.prosenectute.ch

ST. GALLEN

FÜR ALLE ALTERSFRAGEN
Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob als ältere Person oder als Angehörige – wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote wie Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Oder interessieren Sie sich für Bildungs- und Sportkurse? Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir gerne weiter. Information und Beratung sind kostenlos. Sie finden uns im Internet und die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne im Heft.

www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

**BECKENBODENTRAINING IN
ROMANSHORN UND ARBON**
Erfahren Sie mithilfe des BeBo-Gesundheitstrainings, wie sich Ihre

stärkere Beckenbodenmuskulatur positiv auf den Rücken, die Haltung und die Blase auswirkt. Den Kurs bieten wir jeweils donnerstags ab 9. Mai bis 4. Juli von 16.30 bis 18 Uhr im Haus Holzenstein in Romanshorn oder freitags ab 10. Mai bis 5. Juli von 8.30 bis 10 Uhr im Kulturzentrum Presswerk in Arbon an. Anmeldung:
Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

**WICHTIGE TERMINE
IN LOCARNO**

Wir erwarten Sie zahlreich beim monatlichen Tanztee am 26. März in Tenero und beim gemeinsamen Essen am 14. März. Am 28. März findet der Informationsnachmittag über den Docupasss in Muralto statt: Von der Patientenverfügung bis zum Testament sind alle persönlichen Vorsorgedokumente in diesem Dossier enthalten; Sie bekommen nützliche Hilfe und können sich mit Fragen direkt an die Kursleiterin wenden. Infos und Anmeldung über das Centro Regionale in Muralto:

Telefon 091 759 60 20

URI

**BASISKURSE
FÜR IPHONE UND IPAD**

Der Umgang mit Smartphones ist nicht immer einfach. Doch wenn man sie einmal versteht, haben sie viele Vorteile. Am 11. April starten wieder die beliebten Basiskurse für iPhone und iPad. Sie lernen die grundlegenden Einstellungen für die Sicherheit Ihrer Daten kennen sowie weitere Funktionen wie Telefon, Kontakte, Nachrichten, E-Mail, Karten und App Store. Der Kurs findet am Donnerstag 11. und 18. April von 8.30 bis 11.30 Uhr statt und wird in Kleingruppen durchgeführt. Nur für iPhone-/Apple-Produkte. Info und Anmeldung:

Telefon 041 870 42 12
Mail info@ur.prosenectute.ch

ZUG

**STEUERERKLÄRUNG:
EINE ECHTE ENTLASTUNG**
Wollen oder können Sie die Steuererklärung nicht selber ausfüllen, möchten Sie unnötige Ausgaben vermeiden oder sicher sein, dass Sie alle Abzüge berücksichtigt haben? Der Steuerklärungsdienst übernimmt das Ausfüllen Ihrer Steuererklärung – preiswert, effizient und unkompliziert. Unsere Steuerexpert/innen arbeiten kompetent und haben viel Erfahrung. Die Dienstleistung richtet sich an Einzelpersonen oder Ehepaare ab sechzig Jahren, wohnhaft im Kanton Zug. Bei Fragen steht Ihnen Nadia Wüest, Leiterin Soziale Dienste, zur Verfügung:

Telefon 041 727 50 20

Mail nadia.wueest@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

LECKERE MENÜS AN DIE WOHNUNGSTÜRE GELIEFERT
Vom Zmorge bis zum Znacht: Unser Lieferdienst CasaGusto schickt schmackhafte und gesunde Mahlzeiten mit der Post direkt bis zur Wohnungstüre. Wählen Sie aus über vierzig gluschtigen Menüs. Die frisch zubereiteten Gerichte werden bereits auf dem Teller angerichtet geliefert und können in der Mikrowelle oder im Backofen fertig gegart und sogleich genossen werden. Es steht ausserdem eine grosse Auswahl an Suppen und Salaten, Snacks für den kleinen Hunger, Vegetarischem, Desserts, Kaffeespezialitäten und Getränken zur Verfügung. Wer werktags bis 12 Uhr telefonisch oder online bestellt, erhält sein Essen bis spätestens 12 Uhr am nächsten Tag. Die frisch zubereiteten Menüs lassen sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bestellungen von kostenlosen Menü-Karten und Mahlzeiten:

Telefon 058 451 50 50

www.casa-gusto.ch

Alperose

Das Liederbuch für Jung und Alt.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Die beliebtesten Volkslieder, die grössten Schweizer Hits sowie Evergreens und Folksongs aus aller Welt sind im Liederbuch «Alperose» vereint. Bei einer Auswahl von 200 Liedern ist für jeden Geschmack und jedes Alter etwas dabei.

Singen Sie mit! Denn Singen ist ein Lebenselixier für Jung und Alt.

**Bestelltalon**

Ex. Spiralbindung
à CHF 24.90
(inkl. MwSt. und Versandkosten)



Ex. gebunden
à CHF 19.95
(inkl. MwSt. und Versandkosten)

Bestellen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich
www.prosenectute.ch/shop

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Ihre Bestellung wird von unserem Liederbuch-Partner Weltbild Verlag ausgeführt.